Buzón del Lector

Esta sección es creada para ustedes amables lectores, y es para tener contacto como un servicio más de Cocina Práctica y aclarar las dudas y preguntas que tengan para nosotros.

Sus amigos de Radar Editores, S.A. de C.V., esperamos vernos favorecidos con tu atención. En próximas ediciones verás publicadas las respuestas a tus preguntas que tan amablemente nos envíes al correo electrónico atencionclientes@radareditores.com, al tel. 8589-9570 al 76 en horario de oficina o al domicilio que aparece en el directorio de esta revista.

Esperamos que sea de utilidad y que aproveches esta oportunidad para que nos des tu opinión, puntos de vista, que nos indiques lo que te gustaría ver en estas páginas; en fin, para que sea una revista elaborada para tu gusto.

Señores de Cocina Práctica:

Hace algún tiempo quise elaborar una receta a base de especias y hierbas aromáticas, pero no encontré una revista que me ofreciera algo específico, ¿podría darme alguna receta a ese respecto?

Josefina Caudillo Coelo.
Lindavista, México, D.F.

Apreciable Josefina:

Los condimentos son sustancias que se agregan a los alimentos para exaltar su sabor, excitar la secreción gástrica y por lo mismo, hacerlos más apetitosos y de fácil digestión, siempre que se usen con discreción. Te sugerimos que no falten en tu cocina especias como clavo, canela, orégano, tomillo, laurel, ajos, cebollas, esencia de vainilla, nuez moscada, pimienta en polvo, entre otros.

Una buena receta de especias para algunos platillos, principalmente si el ingrediente principal son carnes frías, se prepara de la siguiente manera:

8	gr de tomillo
8	gr de laurel
4	gr de mejorana
4	gr de romero

Estas hierbas se secan al sol, o en la estufa, muélelas agregándoles lo siguiente:

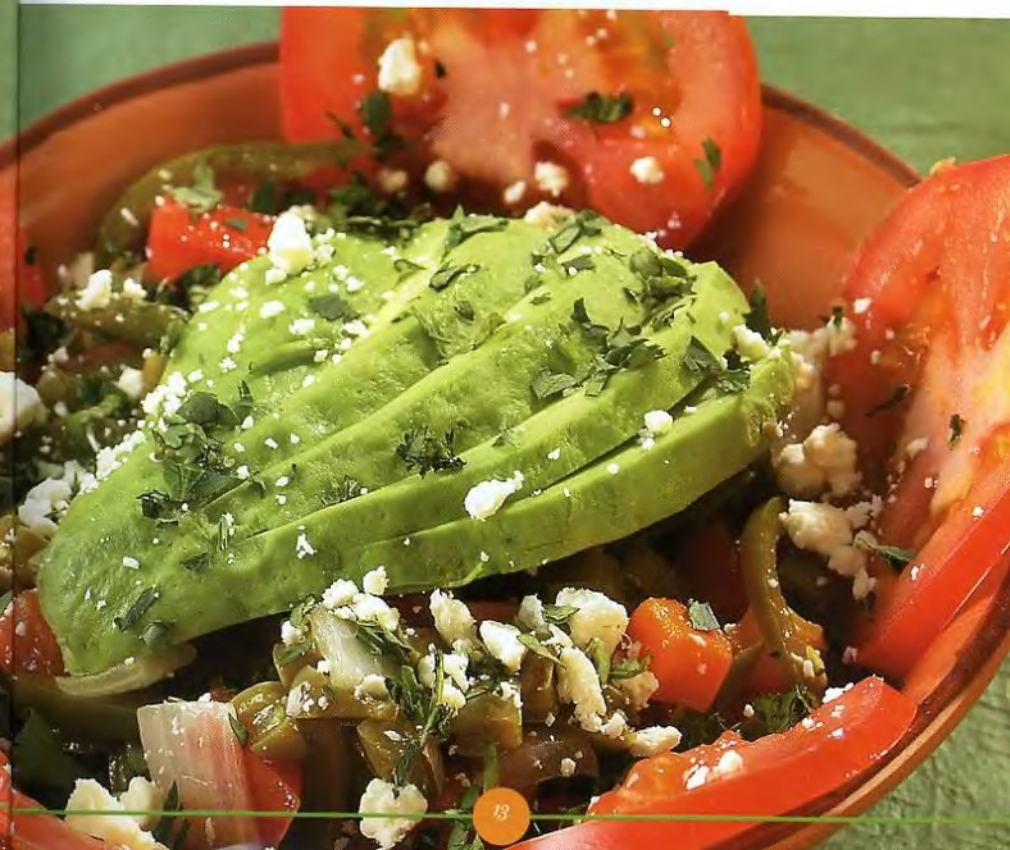
15	gr de nuez moscada
15	gr de clavo
8	gr de pimienta blanca
4	gr de pimienta cayena
2	gr de canela.

Luego pásalo por un colador y consérvalo en un frasco herméticamente cerrado. Si gustas, puedes conservar con sal, por cada 100 gr de sal molida, agrega 25 gr de esta mezcla. Utiliza sólo lo necesario, ya que algunas especias tienen un aroma muy fuerte y cuando se utilizan en demasía, amargan la comida.

Tus amigos de Cocina Práctica.

Preparación:

1. Cuece las zanahorias con el laurel y el tomillo por 5 minutos, agrega los nopales y deja que se cuezan, reserva.
2. Acitrona la cebolla en aceite caliente. Una vez que esté transparente, incorpora el ajo y los chiles.
3. Mezcla los nopales y las zanahorias con lo anterior, agrega aceite de oliva, vinagre y orégano al gusto, prueba la sazón.
4. Sirve en un platón y decora con los ingredientes enlistados.



Ensalada de Nopal No.1

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 20 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

1	lechuga escarola troceada
1	lechuga sangría troceada
4	tortillas cortadas en juliana
2	jitomates picados
3	nopales en julianas
1	aguacate en rebanadas
•	Sal y jugo de limón al gusto

Preparación:

1. Desinfecta las lechugas.
2. Fríe las tortillas y escúrrelas en papel absorbente.
3. Asa los nopales con jugo de limón y sal.
4. Finalmente revuelve todos los ingredientes y sirve.

Encurtido de Nopales Baby

Rinde: 4 porciones
Tiempo de preparación: 35 minutos
Dificultad: **

Ingredientes:

500	gr de nopales baby
100	ml de aceite de oliva
5	dientes de ajo
1	cucharada de pimienta entera
2	chiles de árbol secos
•	Sal, la necesaria
1	cucharada de bicarbonato
500	ml de agua
125	ml de vinagre blanco

Preparación:

1. Fríe los nopales en el aceite, mueve con una pala de madera.
2. Cuando comiencen a cambiar de color, agrega el ajo, la pimienta, los chiles y sal al gusto.
3. Mueve para evitar que se quemen y se peguen.
4. Espolvorea el bicarbonato y vierte el agua con el vinagre.
5. Mueve constantemente y deja que hierva.
6. Deja enfriar y consume.

Tip: Para conservarlos por más tiempo puedes envasarlos al vacío.

Ensalada de Nopal No.2

Rinde 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 25 minutos
Dificultad: **

Ingredientes:

1	betabel
1	lechuga italiana
2	jitomates bola
4	nopales
1	pimiento amarillo

Del Aderezo:

100	ml de aceite de oliva
25	ml de vinagre
1	manojo de cilantro
•	Sal y pimienta al gusto

Decoración:

- Cebollín
- Queso rallado de tu elección

Preparación:

1. Lava y desinfecta los vegetales.
2. Pela el betabel y rállalo.
3. Deshoja la lechuga y trocéala.
4. Rebana los jitomates.
5. Corta los nopales con figuras y ásalos.
6. Corta los pimientos en cuadros pequeños.
7. Licua los ingredientes del aderezo y mezcla con los vegetales en un tazón.
8. Salpimenta y sirve.
9. Decora con cebollín y queso.

Vocabulario

Acitronar: Sofreir en poca grasa, cebolla o ajo, hasta que se ponga transparente.

Aderezar: Arreglar y dar buen aspecto a un platillo. Poner aderezo a un manjar.

Adobo: Pasta o salsa compuesta, por lo general, de vinagre y condimentos.

Baguette: Barra larga de pan blanco.

Burrita: Tortilla de harina, enrollada en taco o doblada en rectángulo, con relleno de machaca con huevo o carne molida condimentada. Es típica del norte de México y de la población latina del sur de Estados Unidos.

Caldo: Líquido en que se ha cocido carne, pescado, mariscos o vegetales.

Cama: Capa a base de legumbres, u otro producto, que se coloca, ya sea en un plato, cacerola, charola o espejo.

Guisar: Cocinar un alimento mediante el fuego.

Hojaldre: Masa de harina, agua y mantequilla que, al hornearse, forma múltiples capas muy delgadas.

Insípido: Sin sabor, o con poco sabor.

Molde: Recipiente utilizado para dar forma a diversas preparaciones.

Nopal: Hoja y penca tierna de la cactácea del mismo nombre, que se consume en guisados, ensaladas y guarniciones, principalmente. Es muy estimado en la cocina mexicana.

Sope: Especie de gordita de masa de maíz, con reborde, que se cubre con diversos alimentos, como picadillo, rajas de chile, requesón, etc. Se suele servir frito.

Consejos del Chef

- El nopal es el cactus que produce el fruto llamado tuna.
- Si no te agrada la consistencia de los nopales, por la baba, te recomendamos cocerlos en agua hirviendo; después escurre la baba y enjuágalos hasta que no tengan mucha.
- Para que los nopales te queden verdes, cuécelos en agua hirviendo por poco tiempo con una cucharadita de bicarbonato y sal, después enjuágalos en agua fría.
- El bicarbonato destruye los nutrientes del nopal.
- Los nopales son ricos en vitaminas A y B; fibra, calcio y hierro.
- Puedes utilizarlos en muchos guisos, bebidas, incluso hasta en postres.
- La forma de prepararlos es extensa, desde asarlos en el comal, cocerlos en agua, hornearlos y hasta crudos. Su sabor combina con todo.
- Si no encuentras nopales baby en el mercado, córtalos de ese tamaño.
- Puedes conservarlos por tres días en buen estado, dentro del refrigerador, siempre y cuando estén envueltos en una servitoalla y en plástico.
- El nopal se utiliza en el tratamiento de la diabetes, fiebre, diarrea, riñones, entre otros padecimientos.

Grados de Dificultad

* Fácil

** Mediana

*** Difícil

Pollo

Alambre de Pollo con Nopales

Rinde: 4- 6 porciones
Tiempo de preparación: 30 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

200	gr de tocino de pavo cortado en dados
1	cebolla morada cortada en cuadros
•	Aceite, el necesario
500	gr de pechuga deshuesada, cortada en cuadros
6	nopales cortados en cuadros
1	pimiento rojo cortado en cuadros
200	gr de queso panela cortado en cuadros
•	Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Saltea el tocino con la cebolla, mueve.
2. Cuando esté dorado, agrega la pechuga y mezcla; deja cocer por 2 minutos.
3. Después agrega los nopales, el pimiento y el queso, mueve y deja cocer por un minuto más, salpimenta y retira del fuego.
4. Sirve y decora al gusto.

Pechuga de Pollo con Nopales en Salsa de Cascabel

Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 35 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

6	chiles cascabel, asados y desvenados
5	jitomates
1/4	de cebolla
1	diente de ajo
1	litro de consomé de pollo caliente
1	ramita de cilantro
•	Sal y pimienta al gusto
•	Aceite, el necesario
1/2	kg de nopales cortados en círculos
6	pechugas de pollo asadas

Decoración:

- Cilantro picado
- Rebanadas de jitomate cherry

Preparación:

1. Licua los chiles con los jitomates, la cebolla, el ajo, la ramita de cilantro y la mitad del consomé.
2. Cuando esté bien licuado, cuela y fríe la salsa en poco aceite caliente.
3. Al primer hervor, agrega el consomé restante y salpimenta. Añade los nopales y las pechugas de pollo.
4. Deja espesar un poco.
5. Sirve bien caliente, decora con cilantro y jitomate.

Guisado de Nopales y Pollo en Salsa de Guajillo

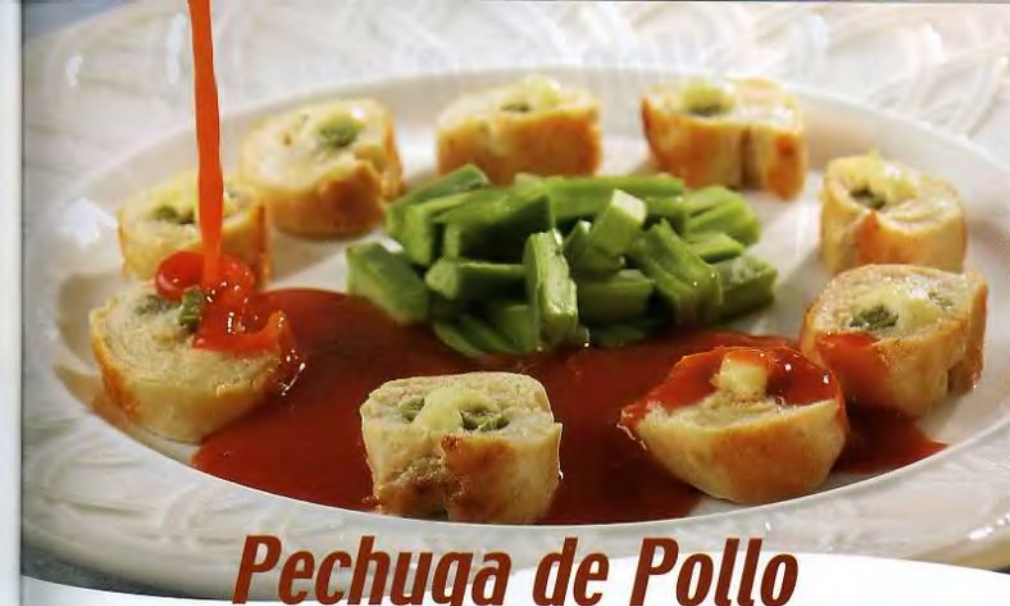
Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 35 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

6	chiles guajillo, asados
4	jitomates
1/4	de cebolla
2	dientes de ajo
1	litro de consomé de pollo
6	piernas de pollo
	Aceite, el necesario
	Sal y pimienta al gusto
10	nopales cortados en cuadros
	Hojas de lechuga para servir

Preparación:

1. Licua los primeros cinco ingredientes, cuela y lleva al fuego para que espese. Salpimenta al primer hervor.
2. Fríe las piernas de pollo en aceite caliente y retira del fuego hasta que estén cocidas.
3. Agrega los nopales a la salsa y deja hervir por 10 minutos.
4. Sirve las piernas de pollo con una porción de salsa con nopales, sobre hojas de lechuga.



Pechuga de Pollo Rellena de Nopales

Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 35 minutos
Dificultad: ***

Ingredientes:

- 6 pechugas de pollo
- Sal y pimienta al gusto
- 4 nopales cortados en tiras
- 200 gr de queso panela cortado en tiras
- Aceite, el necesario

Para la salsa:

- 1/2 litro de agua
- 4 jitomates
- 5 chiles morita
- 1/4 de cebolla
- 2 dientes de ajo

- Nopales cocidos para decorar

Preparación:

1. Extiende las pechugas y salpiméntalas.
2. A cada una acomódale dos tiras de nopales y una de queso.
3. Enróllalas y frielas en aceite caliente.
4. Cuando estén cocidas, retíralas del fuego y reserva.
5. Para la salsa, cuece los ingredientes en el agua, cuando estén listos, licua y cuela.
6. Lleva la salsa al fuego para que espese, salpimenta al primer hervor.
7. Sirve las pechugas y báñalas con salsa, decora con nopales cocidos.

Won-Ton con Nopal

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 50 minutos
Dificultad: **

Ingredientes:

2	cucharadas de margarina
1/4	de cebolla finamente picada
600	gr de carne molida de pollo
5	nopales picados, enjuagados
1	pimiento rojo picado
1	pimiento verde picado
1/2	taza de jugo de naranja
2	cucharadas de catsup
1	cucharadita de miel
2	limones, sólo el jugo
1/4	de taza de salsa de soya
2	cucharaditas de maicena
30	discos de won-ton (hoja de papel arroz)
3	huevos batidos
•	Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Derrite la margarina y acitrona la cebolla; una vez transparente, incorpora la carne; cuando tenga media cocción, agrega los pimientos y los nopales, salpimenta.
2. Agrega el jugo de naranja, la catsup, la miel, el jugo de limón y la salsa de soya, deja que se reduzca a la mitad, rectifica la sazón y agrega la maicena disuelta en un poco de agua, debe quedar un poco seco.
3. Coloca el relleno en el centro de los discos, unta un poco de huevo batido alrededor y ciérralos en forma de morralito.
4. Frielos en aceite abundante y escúrrelos en papel absorbente.
5. Sirve de 3 a 5 morralitos por plato y acompáñalos al gusto.

Tip: Si los discos no se pegan bien antes de freírlos, amárralos con hilo y retíralo antes de servir. Puedes conseguir los won-ton en cualquier tienda donde vendan productos chinos.

Una Delicia Mexicana:

El Nopal y sus Propiedades

Su utilización es variada ya que puede ingerirse en jugos, dulces, ensaladas y guisados, por mencionar algunas formas de preparación.

El nopal es una planta silvestre que sobrevive en regiones desérticas y frías. No requiere de mucha agua para su cultivo, por lo que es una buena fuente de ingresos para muchos agricultores que no cuentan con los recursos necesarios y viven en zonas áridas o semiáridas.

El Códice Florentino, conocido también como La Historia General de las Cosas de la Nueva España, señala que desde la época prehispánica se inició el cultivo del nopal. De hecho, algunas de las técnicas agrícolas y los usos que hoy hacemos de esta verdura provienen de aquel tiempo.

Tiene un papel ecológico importante porque detiene la degradación del suelo desforestado; o sea, convierte tierras improductivas en productivas. Mediante una selección laboriosa, los indígenas y campesinos de nuestro país lograron fijar características en los nopales que ahora conocemos y que son los que más extensamente se cultivan. El nopal alfajayucan, memelo de tuna amarilla y xoconoxtle, son algunas de las 60 variedades que los expertos clasifican actualmente y que están compuestas de proteínas, grasas, carbohidratos, calcio, hierro, tiamina, riboflavina, niacina, ascórbico, retinol y ocho aminoácidos.

También fue considerado como sagrado, de ahí que apareciera como símbolo de la fundación de Tenochtitlan. Actualmente aparece en el Escudo Nacional y en el de la Ciudad de México.

Los mexicanos le damos tres usos principales. Como alimento: nopales en escabeche, mermeladas, dulces y licores. Para medicamento: cápsulas, comprimidos y polvos. Para la elaboración de cosméticos: cremas limpiadoras y humectantes, shampoos, enjuagues, mascarillas y jabones.

En Colima y San Lorenzo Tlacoyucan, en Milpa Alta, D.F., son las regiones donde se ubican las mayores superficies de nopal. Aunque México cuenta con grandes extensiones de nopales silvestres.

Brochetas

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 3 horas
Cocción: 35 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

4	nopales cortados en cubos grandes
2	pechugas en cubos, salpimentadas
400	gr de queso cortado en cubos grandes
6	limones en mitades o cuartos
•	Sal y pimienta al gusto

Para la Marinada:

3	cucharadas de albahaca
2	cucharadas de cilantro
3	cucharadas de perejil
5	cucharadas de salsa inglesa
5	cucharadas de salsa para carnes
3	cucharadas de soya
•	Sal y pimienta

Preparación:

1. Marina los cubos de queso con todos los ingredientes de la marinada por lo menos 3 horas antes. Salpimenta las pechugas.
2. Asa en un comal, por separado, los cubos de queso y los nopales.
3. Acomoda el limón y el pollo en las brochetas, ásalas en un comal.
4. Una vez que se hayan cocido, termina de armarlas con el queso y los nopales, acompáñalas al gusto.

Piernas de Pollo con Nopal en Salsa de Casacabel

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 60 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

18	piernas de pollo
6	nopales cortados al gusto, cocidos

De la Salsa:

8	jitomates
1/2	cebolla
2	dientes de ajo
1/2	taza de cacahuates
7	chiles cascabel
•	Sal y pimienta al gusto
1	zanahoria rallada para decorar

Preparación:

1. Quita la piel a las piernas de pollo; luego pela todo el hueso dejando sólo donde la carne es abundante; frielas en un poco de aceite hasta que tomen color dorado, reserva.
2. Asa los jitomates, la cebolla y los ajos; aparte, en una sartén al fuego pon los cacahuates y los chiles sin dejar que se doren.
3. Licua todos los ingredientes de la salsa con un poco de agua, salpimenta y pasa a una olla, incorpora las piernas de pollo y deja que terminen de cocerse.
4. Sirve 2 ó 3 piernas de pollo con nopales, baña con más salsa y decora con un poco de zanahoria.

Albóndigas Rellenas de Nopal

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 50 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

600	gr de carne molida
2	nopales picados, cocidos
1/2	cebolla
3	ramas de cilantro picado
2	huevos
1/4	de taza de pan molido
3	cucharadas de salsa inglesa
2	cucharadas de jugo sazonador
1	cucharada de mostaza

De la Salsa:

3	chiles poblanos, asados y limpios
1/4	de cebolla
1	diente de ajo
4	tomates
1/2	taza de crema
•	Sal y pimienta al gusto
•	Aceite, el necesario

Preparación:

1. Revuelve la carne con todos los ingredientes, excepto el nopal, salpimenta y reserva.
2. Haz albóndigas con la carne y rellénalas con un poco de nopales, resérvalas en el refrigerador.
3. Cuece la cebolla, el ajo y los tomates en agua hirviendo, licualos junto con los chiles y un poco de la misma agua (no debe estar muy espeso), calienta la salsa y salpimenta. Una vez que hirvió, agrega la albóndigas y deja que se cuezan en ella.
4. Antes de servir, agrega la crema y rectifica la sazón, no dejes que hierva porque la crema se corta.

Tip: Si la salsa sabe muy ácida por el tomate, agrégale un poco de azúcar.

Entomatado de Nopal con Pollo

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 50 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

6	nopales cortados en triángulos, cocidos
6	muslos de pollo
6	piernas de pollo
2	zanahorias picadas
2	ramas de apio picadas
1/2	cebolla
5	ramas de cilantro
2	hoja de laurel
2	rama de tomillo
1	cucharada de consomé de pollo

De la Salsa:

1/2	cebolla finamente picada
1	diente de ajo
10	tomates
3	chiles chipotles de lata, adobados
1	cucharadita de orégano
•	Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Cuece las piezas de pollo sin piel con todas las verduras, las hierbas y el consomé, desgrasa el caldo y resérvalo.
2. Cuece los ingredientes de la salsa con caldo colado, licualos con un poco del mismo caldo y salpimenta.
3. Pon la salsa en una cazuela e incorpora las piezas de pollo, rectifica la sazón.
4. Sirve un muslo y una pierna en cada plato con triángulos de nopal y baña con más salsa.

Tip: Puedes agregarle papas cocidas.

Res

Falda de Res con Nopales en Salsa Verde

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 60 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

1	kg de falda de res, cocida
6	nopales

De la Salsa:

10	tomates
1/2	cebolla
2	dientes de ajo
6	ramas de cilantro
2	cucharadas de consomé
4	chiles verdes
•	Sal y pimienta al gusto
•	Azúcar al gusto, opcional

Para Decorar:

- Tortillas azules, fritas
- Queso rallado
- Frijoles

Preparación:

1. Cuece todos los ingredientes de la salsa enseguida licualos con el agua en que se cocieron, vierte a una olla y deja que hierva un poco más. Salpimenta y si sabe muy ácida, agrégale un poco de azúcar.
2. Cuece los nopales en agua, cuando cambien de color, sácalos y agrégalos a la salsa junto con la falda de res. Rectifica la sazón.
3. Sirve y acompaña con frijoles y tortillas fritas decora con queso.

Huarache de Nopal

Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 30 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

- 12 nopales grandes
- • Aceite, el necesario
- 6 bisteces de res
- • Sal y pimienta al gusto
- 1/4 de cebolla finamente picada
- 200 gr de queso rallado
- • Salsa pico de gallo para acompañar
- • Rebanadas de rábanos para decorar

Preparación:

1. Asa los nopales en aceite y resérvalos cuando estén listos.
2. Fríe los bisteces y córtalos en cuadros pequeños, salpimenta y retira del fuego.
3. Sirve los nopales y ponles encima la carne, la cebolla, el queso y salsa pico de gallo.
4. Decóralos con rábanos.

Salpicón de Nopales

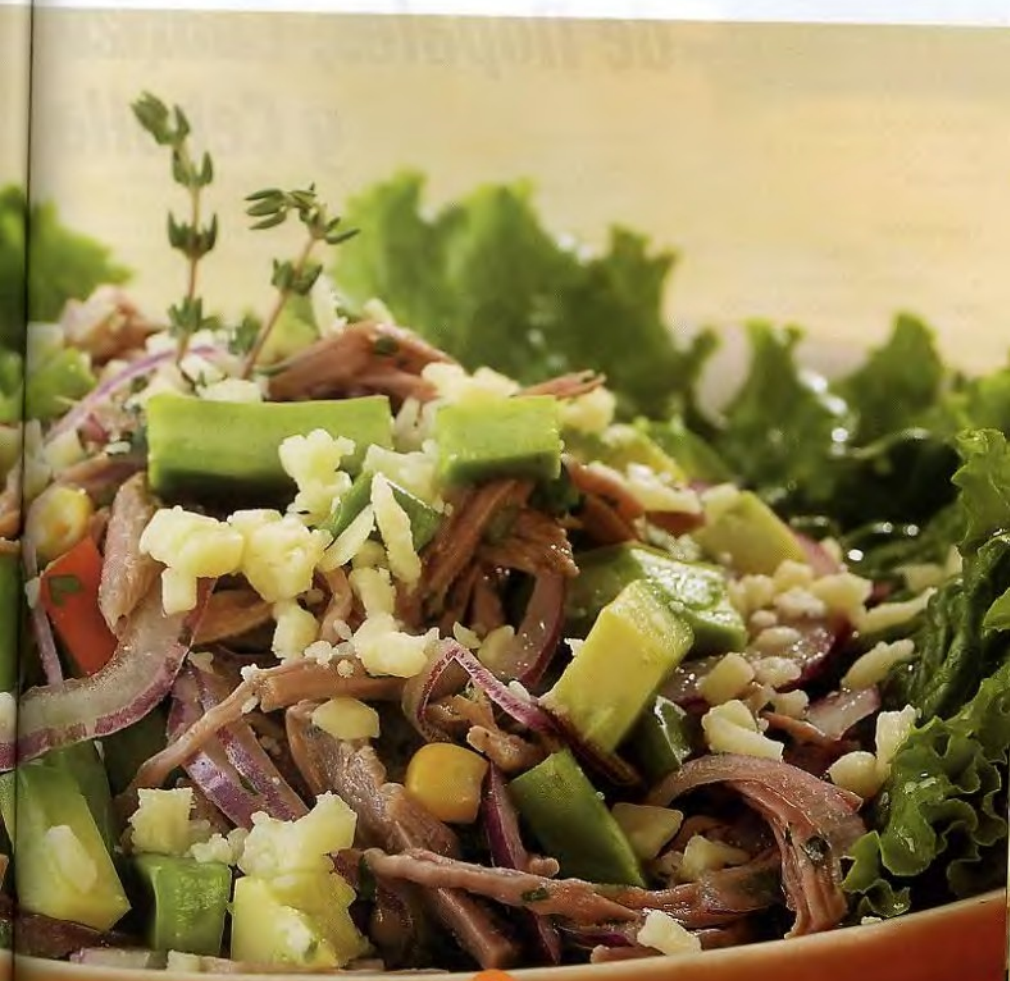
Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 40 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

400	gr de nopales cortados en tiras
•	Agua, la necesaria
•	Sal al gusto
1	cucharadita de bicarbonato
500	gr de falda de res cocida
1	cebolla morada, fileteada
1	manojo de cilantro finamente picado
1	lata de elotes, escurrida
2	jitomates cortados en cuadritos
2	aguacates cortados en cuadros
2	chiles cuaresmeños finamente picados
•	Aceite de oliva al gusto
10	limones, sólo el jugo

Preparación:

1. Cuece los nopales en agua hirviendo, agrega sal y el bicarbonato.
2. Cuando estén cocidos, retíralos del fuego y escúrrelos.
3. Enfríalos bajo el chorro de agua fría.
4. Deshebra la carne y mézclala con el resto de los ingredientes.
5. Sazona y deja marinar por 30 minutos.
6. Sirve y decora al gusto.



Cerdo

Salteado de Nopales, Chorizo y Cebolla

Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 25 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

1 cebolla fileteada
- Aceite, el necesario

500 gr de chorizo rebanado
500 ml de nopales cortados en cuadros

De la Salsa:

4 chiles guajillo asados
2 dientes de ajo asados
4 jitomates
- Agua, la necesaria
- Sal y pimienta al gusto

Para Decorar:

- Queso rallado de tu elección
- Hojas de tomillo

Preparación:

1. Saltea la cebolla en aceite caliente.
2. Agrega el chorizo y deja que se fría.
3. Añade los nopales y mueve.
4. Cuando estén cocidos, retira del fuego y reserva.
5. Licua los ingredientes de la salsa y salpimenta al gusto.
6. Cuela y llévala al fuego para que espese.
7. Al primer hervor, agrégale lo salteado y deja espesar por 5 minutos.
8. Retira del fuego y sirve bien caliente. Decora con queso y hojas de tomillo.

Nopales Capeados

Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 40 minutos
Dificultad: ***

Ingredientes:

12	nopales baby
6	rebanadas de queso manchego
6	rebanadas del jamón de tu elección
•	Sal y pimienta al gusto
•	Maicena, la necesaria
6	huevos
•	Aceite, el necesario

De la Salsa:

6	chiles mulatos asados
2	tomates asados
2	jitomates asados
1/4	de cebolla asada
2	ajos asados

Preparación:

1. Ponle a seis nopales una rebanada de queso, tapa con otro nopal y enrédalos con una rebanada de jamón.
2. Salpiméntalos y pinchalos con palillos.
3. Pásalos por la maicena y reserva.
4. Separa las yemas de las claras, bate éstas a punto de turrón y agrega un pizca de sal, cuando estén esponjadas, vierte las yemas y bate un poco más.
5. Sumerje los nopales en el huevo y frielos en aceite caliente, cuando estén dorados, retíralos y escúrreles el exceso de grasa, reserva.
6. Licua los ingredientes de la salsa, cuela y llévala al fuego para que espese.
7. Salpiméntala al primer hervor.
8. Sirve los nopales bañados con salsa caliente.
9. Decóralos al gusto.

Uso Alimenticio

Los nopales han sido una fuente alimenticia en nuestro país por cientos de años, aunque en Estados Unidos, también se ha popularizado tanto como vegetal como por su fruta (tunas).

Siendo el nopal un género que pertenece a la familia de las Opuntia, es decir, que son comestibles porque no son tóxicas. Hay, sin embargo, algunas especies que son más fáciles de utilizar que otras. Esto se debe a la cantidad de espinas que desarrollan, sobre todo los silvestres, ya son su medio de supervivencia, mientras que los cultivados son especies mejoradas.

Se puede comer crudo en ensaladas, aunque la mayoría de personas prefieren comerlo cocido y combinado con otros alimentos como huevo, chile, camarones, etc.

Recientemente se ha popularizado mucho su consumo, siendo licuado con otros jugos de frutas. Aunque resulta un poco molesta la sensación que causa el mucílago (baba) que desprende.

Propiedades medicinales

Se ha demostrado que el nopal, aparte de sus cualidades nutricionales, posee propiedades medicinales que ayudan a controlar diferentes desórdenes del cuerpo tales como:

Obesidad

Contiene 17 aminoácidos de los cuales 8 son esenciales que deberían ser ingeridos en los alimentos, estos proveen de mayor energía y ayudan al cuerpo a bajar el nivel de azúcar en la sangre, disminuyéndose la fatiga y el apetito, a la vez que provee de nutrientes.

Las fibras insolubles que tiene, crean una sensación de saciedad y ayudan a una buena digestión. Las proteínas vegetales promueven la movilización de líquidos en el torrente sanguíneo disminuyéndose la celulitis y la retención de fluidos.

Hiperglicemia (Alto nivel de azúcar en la sangre)

Incrementa los niveles y la sensibilidad a la insulina, logrando con esto estabilizar y regular el nivel de azúcar en la sangre.

Colesterol

Los aminoácidos, la fibra y la niacina contenida en él previenen que el exceso de azúcar en la sangre se convierta en grasa, mientras que por otro lado, actúa metabolizando la grasa y los ácidos grasos reduciendo así el colesterol.

Recopilación del artículo de la Lic. en Nutr. Isabel García de Quevedo en la página Web: www.fitness.com.mx., con la autorización de la directora de la Revista Virtual Fitness, Antonia García Gómez y de la autora del artículo, con nuestra gratitud.

Tartaletas de Nopal

Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 2 horas
Dificultad: **

Ingredientes:

De la Pasta

300	gr de harina
350	gr de margarina
2	huevos
•	Sal al gusto
2	cucharadas de agua fría

Del Relleno:

200	gr de nopales cocidos y cortados en dados pequeños
300	gr de crema
2	chiles chipotles
1	huevo
100	gr de queso manchego
•	Sal y pimienta al gusto

Para Decorar:

- Lechuga
- Cebollín
- Cebollas en conserva

Preparación:

1. Cierne la harina; posteriormente mézclala con la margarina hasta que quede como polvorón.
2. Agrega los huevos y la sal, amasa rápidamente. Si es necesario, agrega el agua.
3. Envuelve en un plástico y refrigera por una hora.
4. Cuando esté lista, extiéndela y cubre moldes para tartaletas, engrasados y enharinados. Deja reposar.
5. Acomoda los nopales en cada molde cubierto con pasta.
6. Licua la crema, los chiles, el huevo y el queso. Salpimenta al gusto.
7. Vierte lo licuado a cada tartaleta.
8. Hornea a 180°C por 15 minutos, retira del horno y deja enfriar.
9. Desmolda y sirve sobre hojas de lechuga, decora con cebollín y cebollas.

Tarta de Nopales

Rinde: 4-8 porciones
Tiempo de preparación: 40 minutos
Dificultad: ***

Ingredientes:

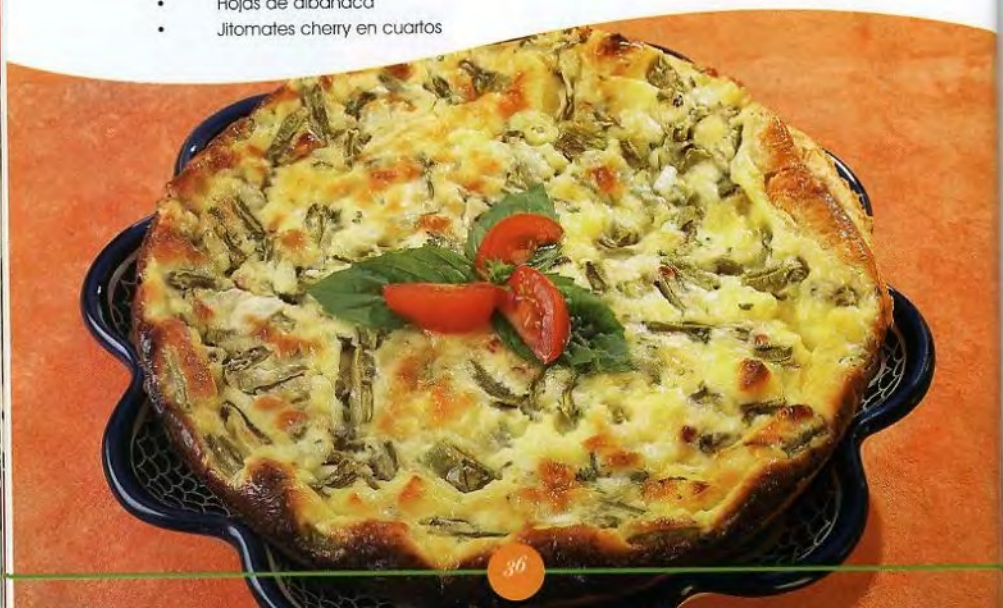
500	gr de pasta hojaldre
1/4	de cebolla fileteada
•	Aceite, el necesario
2	dientes de ajo picados
200	gr de nopales cortados en tiras
2	chiles de árbol secos, cortados en rodajas
200	gr de queso panela cortado en dados
2	cucharadas de cilantro picado
•	Sal y pimienta al gusto
200	ml de crema
3	huevos
100	gr de queso manchego rallado

Para Decorar:

- Hojas de albahaca
- Jitomates cherry en cuartos

Preparación:

1. Extiende la pasta hojaldre con un rodillo en una superficie ligeramente enharinada, de aproximadamente 1/2 cm de grosor. Forra un molde de 25 cm de diámetro y deja reposar.
2. Saltea la cebolla en aceite caliente, cuando esté transparente agrega los ajos y mueve para que no se peguen.
3. Después de medio minuto agrega los nopales, los chiles, el queso panela y el cilantro. Mueve y salpimenta.
4. Deja enfriar un poco e incorpora la crema, los huevos y el queso manchego.
5. Vierte lo anterior al molde.
6. Deja reposar por 10 minutos y hornea a 180°C por 25 minutos o hasta que esté cuajada.
7. Retira del horno y deja enfriar antes de desmoldar.
8. Decora con albahaca y jitomates.



Quesadillas de Nopales con Rajas Poblanas y Queso

Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 40 minutos
Dificultad: **

Ingredientes:

2	chiles poblanos cortados en rajas
1/2	cebolla fileteada
•	Aceite, el necesario
8	nopales cortados en tiras
300	gr de queso manchego rallado
•	Sal y pimienta al gusto
200	ml de agua
1	kg de masa de maíz

Para Decorar:

- Salsa roja
- Perejil

Preparación:

1. Saltea las rajas y la cebolla en aceite caliente, mueve constantemente.
2. Cuando la cebolla esté transparente, agrega los nopales y mezcla.
3. Salpimenta y retira del fuego para que se enfríe.
4. Una vez frío, mezcla el queso.
5. Mezcla la masa con el agua para esté más manejable.
6. Toma porciones de 50 gr y aplástalas en la máquina para hacer tortillas.
7. Rellénalas con los nopales y cierra perfectamente las orillas.
8. Fríelas en suficiente aceite caliente, retíralas del fuego cuando estén doradas y cocidas.
9. Escúrreles el exceso de grasa y sírvelas acompañadas con salsa roja. Decora con perejil.

Torre de Nopal, Queso y Jitomate Asado

Rinde 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 30 minutos
Dificultad: **

Ingredientes:

18	nopales
500	gr de queso panela
6	jitomates

De la salsa:

1	rama de epazote
20	ml de vinagre
100	ml de aceite de oliva
•	Sal y pimienta al gusto

Para decorar:

- Chile de árbol toreado
- Epazote

Preparación:

1. Corta los jitomates en rebanadas de 1 cm de grosor.
2. Corta los nopales y el queso en círculos de la misma circunferencia de los jitomates.
3. Asa todas las rebanadas en un comal, forma las torres y reserva.
4. Licua los ingredientes de la salsa, salpimenta y baña las torres.
5. Decóralas con chile de árbol y epazote.

Nopales Rellenos de Queso

Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 30 minutos
Dificultad: **

Ingredientes:

12	nopales grandes
1	kg de queso panela
12	rebanadas de tocino
	Aceite, el necesario
5	jitomates
500	ml de agua
1/4	de cebolla chica
1	diente de ajo
2	chiles verdes
	Sal y pimienta al gusto
	Crema para decorar

Preparación:

1. Corta los nopales a la mitad, pero sin que se rompan
2. Corta tiras delgadas de queso y acomódalas dentro de los nopales.
3. A cada uno enrédale una tira de tocino y frielos en aceite caliente, reserva cuando estén cocidos.
4. Licua el resto de los ingredientes y salpimenta.
5. Lleva la salsa al fuego para que espese e incorpora los nopales.
6. Sirve y decora con crema.

Pescado a la Mexicana con Nopal

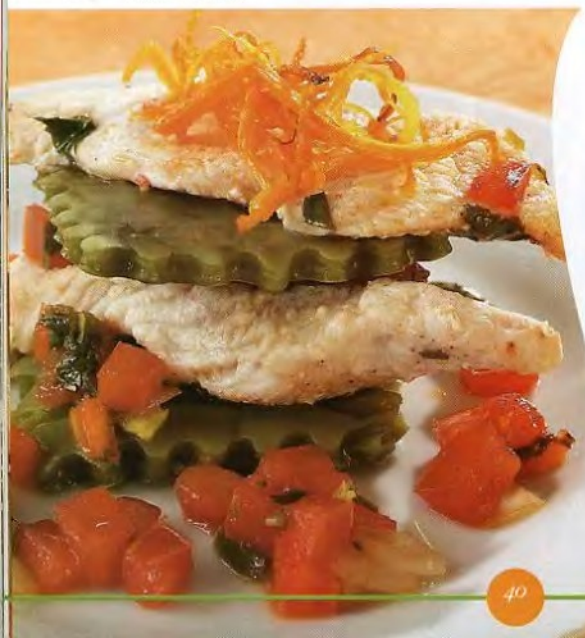
Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 40 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

6	filetes de pescado
1	cucharada de margarina
1/2	cebolla finamente picada
5	jitomates picados
2	cucharadas de puré de jitomate
2	hojas de laurel
2	ramitas de tomillo
5	ramas de cilantro
5	chiles serranos
3	limones, sólo jugo
6	nopales
•	Sal y pimienta al gusto
•	Aceite de oliva, el necesario

Para Decorar:

1	zanahoria rallada, frita



Preparación:

1. Salpimenta los filetes y parte cada uno a la mitad.
2. Derrite la margarina y acitrona la cebolla, incorpora los jitomates picados, baja el fuego y deja 3 minutos para que se cuezan bien, agrega el puré de jitomate, el laurel y el tomillo; deja 3 minutos más y agrega los chiles picados, ya que todo esté bien cocido, añade el cilantro, salpimenta y apaga el fuego.
3. Corta 2 cuadros de cada nopal y ásalos en un comal con limón, sal y pimienta; aparte, fríe los filetes en poco aceite de oliva; ya cocidos incorpora la salsa.
4. Sirve un nopal, encima una mitad de filete con suficiente salsa, arriba otro nopal y al final otra mitad de filete con poca salsa. Decora con zanahoria frita.

Un sueño... hecho realidad

ROLLO DE CARNE MOLIDA

Ingredientes:

500 gr de pasta hojaldre
Aceite, el necesario
1/4 de cebolla picada
2 dientes de ajo
1 pimiento morrón rojo
1 zanahoria
1 vara de apio
500 gr de carne molida de res
10 almendras
1 taza de salsa de jitomate
Sal y pimienta al gusto
Huevo para barnizar

Preparación:

1. Corta la pasta hojaldre en dos partes iguales y reserva.
2. Pica finamente todos los ingredientes.
3. Calienta el aceite y saltea comenzando por la cebolla; continúa con los ajos, el pimiento, la zanahoria, el apio, la carne y las almendras.
4. Mueve constantemente hasta que esté cocida la carne, agrega la salsa de jitomate y salpimenta. Deja enfriar.
5. Extiende las dos partes de pasta en forma rectangular, procura que la charola quepa en el horno práctico.
6. Coloca al centro de un rectángulo de pasta la mitad de la carne, sella con huevo y enrolla. Barniza la parte superior del rollo. Haz lo mismo con el otro rectángulo y el resto de la carne.
7. Hornea por 30 minutos a flama baja.
8. Checa constantemente el rollo, ya que la flama de las estufas es diferente.

Tip:
Precalienta el horno práctico con la flama alta y bájala cuando hornees.

Sólo con tu Horno Práctico

Hornea...
Calienta...
Gratina...

y mucho más, por sólo:

$375.00
más gastos de envío

Se adapta a cualquier modelo de estufa y se transporta fácilmente

Venta directa en Salvador Díaz Mirón No. 154, Col. Santa María La Ribera, C.P. 06400, México, D.F. de lunes a viernes de 9:30 a 13:30 y de 15:00 a 17:00 hrs., o bien, realiza tu pedido a los Tels. directos: 8589-9578 y 79 o al Tel./Fax: 8589-9570 al 76, LADA SIN COSTO 01 800 8135005 y 01 800 8135008, ext.: 220 y 221, atención Alejandra César y/o Rocío Espinos, depósito en BANCOMER al No. 0445104688 a nombre de Radar Editores, S.A. de C.V., envíanos tu ficha de depósito por fax. Aceptamos tarjetas de crédito.

Verduras

Hojaldre Relleno de Nopal

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 60 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

1	kg 200 gr de pasta hojaldre
500	ml leche
60	gr de harina
60	gr de mantequilla
6	nopales picados
600	gr de champiñones fileteados
1/2	cebolla finamente picada
1	diente de ajo picado
1	manojo de espinacas desinfectadas y en trozos
2	huevos batidos
•	Sal y pimienta al gusto
•	Aceite, el necesario

Para Decorar:

- Hojas de lechuga
- Flores de calabaza

Preparación:

1. Derrite la mantequilla y agrega la harina, deja que se dore e incorpora poco a poco la leche para que no se hagan grumos, calienta a fuego alto y una vez que haya hervido baja el fuego, continua moviendo hasta que espese un poco.
2. Aparte blanquea los nopales en agua hirviendo con sal. Reserva.
3. Calienta un poco de aceite y acitrona la cebolla, una vez que esté transparente, añade el ajo, los champiñones y salpimenta, deja que se evapore el jugo de los champiñones, integra junto con las espinacas y los nopales a la mezcla de leche, deja que hierva a fuego lento hasta que tome consistencia de salsa.
4. Aplana la pasta hojaldre y corta triángulos, deja que reposen 10 minutos, rellénalos con la preparación anterior y cierra las orillas untándoles huevo batido; deja reposar 30 minutos y hornea por media hora a 200°C o hasta que el hojaldre tome color dorado.
5. Decora con lechuga y una flor de calabaza.

Tips: Si a la salsa le quedaron grumos, licuala antes de agregar todas las verduras. Puedes untar huevo batido en la pasta hojaldre antes de hornearla para que tome un mejor color.

Burritos Rellenos de Nopal

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 35 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

18	tortillas de harina
2	cucharadas de margarina
1/4	de cebolla finamente picada
1	lata de frijoles
1/4	de taza de media crema
1	cucharada de chile chipotle adobado
1	jitomate picado
4	nopales picados, cocidos
•	Sal y pimienta al gusto

Para Decorar:

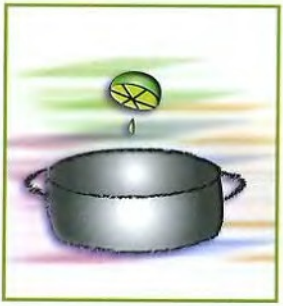
1	nopal
1/2	aguacate
•	Salsa pico de gallo

Preparación:

1. Derrite la margarina y acitrona la cebolla, agrega los frijoles y la media crema, revuelve bien, deja que todo se incorpore perfectamente.
2. Añade el chile chipotle y el jitomate, revuelve bien e integra los nopales.
3. Calienta las tortillas, rellénalas con lo anterior, mete las puntas y enrolla. Sirve y decora con un círculo de nopal, salsa pico de gallo y un abanico pequeño de aguacate.

Tip: Puedes calentarlos en microondas.

Consejos útiles y algo más...



• Si quieres obtener mejores resultados para limpiar y abrillantar tus utensilios de aluminio, te sugerimos lo hagas con jugo de limón; luego, enjuágalos con agua tibia. Esto sirve también para tus utensilios de cobre o de bronce.

• Cuando tengas que lavar vajillas muy delicadas, o cristalería, te recomendamos poner una toalla afelpada en el fondo del fregadero; si se te caen, evitarás que se rompan.

• Al comprar productos enlatados te sugerimos oprimirlos por los lados. Si se sumen y gorgorean, es seguro que no sirven, pide que te los cambien.

• Los trapos hechos con manta doble de cielo, absorben la humedad, se lavan fácilmente y se secan muy pronto; además que son prácticos y baratos.

• Si forras tus recetarios con hule de colores muy alegres, darán un toque especial a tu cocina, sobre todo si los pones en un librerito hecho especialmente para ellos.

• Para que el café salga más sabroso usa el agua inmediatamente que dé el primer hervor. No uses para hacerlo, agua que ya hirvió mucho tiempo, porque el café tendrá mal sabor.

• Para hacer huevos estrellados en agua, pon en la lumbre una sartén con un poco de agua con sal y vinagre, cuando esté hirviendo ve estrellando los huevos uno por uno.

Pizza de Nopal

Rinde: 6-8 porciones
Tiempo de preparación: 50 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

1	base para pizza
2	cucharadas de margarina
1/4	de cebolla finamente picada
1	pimiento cortado en cuadros pequeños
2	nopales cortados en cuadros pequeños
6	champiñones fileteados
300	gr de queso mozzarella rallado
1/4	de taza de salsa de jitomate para pizzas
•	Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Derrite la margarina y fríe la cebolla, una vez transparente, agrega el pimiento; luego los champiñones y los nopales. Ya que todo esté cocido, sin que haya demasiado líquido, salpimenta y reserva.
2. Unta la salsa de jitomate sobre la base para pizza, coloca encima las verduras y espolvorea el queso.
3. Hornea hasta que se gratine el queso.
4. Retira del horno y acompaña al gusto.

Crepas Rellenas de Nopal

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 1 hora 30 minutos
Dificultad: **

Ingredientes:

300	gr de harina
6	huevos
1	litro de leche
2	cucharadas de margarina, derretida
•	Sal y pimienta al gusto
1	pizca de nuez moscada

Del Relleno:

1	cucharada de margarina
1/4	de cebolla finamente picada
300	gr de champiñones
4	nopales picados
1	manojo de flor de calabaza
1/2	taza de crema
•	Sal y pimienta al gusto
•	Margarina la necesaria

Para Decorar:

- Calabaza
- Cebollin

Preparación:

1. Bate todos los ingredientes de las crepas hasta formar una pasta homogénea, déjala reposar mínimo una hora en refrigeración.
2. En una sartén con teflón, derrite un cuadrito de margarina, agrega una porción de la mezcla con un cucharón y deja que se extienda (debe quedar delgada), cuando las orillas estén cocidas, sepárala con un palillo y voltéala ya que esté más cocida. Haz lo mismo con el resto de la mezcla.
3. Para el relleno, derrite la margarina y acitrona la cebolla, cuando esté transparente agrega los champiñones, salpimenta y deja que el jugo se evapore, incorpora el nopal y deja que cambie de color, añade la flor de calabaza, saltea un poco más, añade la crema y rectifica la sazón.
4. Pon un poco de relleno en 1/4 parte de la crepa y dóblala por la mitad, agrega otro poco de relleno (encima de donde ya había) y dobla otra vez a la mitad, de manera que formes triángulos.
5. Decóralas con rebanadas de calabaza y cebollín.

Tips: Puedes agregarle un poco de perejil picado a la mezcla de las crepas. Si te sobraron crepas, envuélvelas en plástico autoadherible y consérvalas en refrigeración para consumirlas después.

Mousse de Queso y Nopal

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 40 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

3	paquetes de queso crema, medianos
150	gr de queso ricotta
500	ml de crema para batir
1	sobre de grenetina
•	Agua, la necesaria
•	Sal y pimienta al gusto
3	nopales

Crutones:

1	baguette
•	Ajo en polvo, el necesario
•	Margarina, la necesaria

Para decorar:

1	hoja de espinaca
•	Cebollín

Preparación:

1. Hidrata la grenetina con poca agua y ponla en baño María para que se disuelva; déjala enfriar a temperatura ambiente.
2. Bate el queso crema, ya que esté manejable incorpora el queso ricotta, después agrega la mitad de la crema para batir (integra el resto poco a poco hasta que el mousse tenga la consistencia deseada), salpimenta al gusto. Añade la grenetina tibia y mezcla bien.
3. Engrasa un molde, vierte el mousse y refrigera.
4. Mientras tanto, corta el baguette en rebanadas no muy gruesas, úntales un poco de margarina y espolvoréales una pizca de ajo; mételos a tostar al horno.
5. Corta los nopales según la circunferencia del molde, cuécelos en agua hirviendo con sal y pimienta.
6. Una vez cocidos, ponlos arriba del molde y deja enfriar. Desmolda el mousse, decóralo con una hoja de espinaca frita y cebollín, acompáñalo con los crutones.

Tip: Si gustas, puedes disolver la grenetina por 25 segundos en microondas después de haberla hidratado para no ponerla a baño María.

Postre

Nieve Casera de Nopal

Rinde: 6 porciones
Dificultad: ***

Ingredientes:

- 6 nopales
- 1 limón, sólo el jugo
- 3 tazas de jugo de naranja
- Hielo al gusto
- Agua, la necesaria
- Azúcar al gusto

Preparación:

1. Pasa los nopales por el extractor de jugos; enseguida mezcla el jugo resultante con el de naranja, el de limón colado y agua al gusto, endulza al gusto. Debe quedar concentrado en sabores.
2. Llena un tazón grande con hielo y coloca encima uno más chico con la mezcla anterior; deja un rato hasta que empiece a cristalizarse, con algún utensilio de plástico raspa las orillas y pásalas al centro, dale vueltas al tazón. Así sucesivamente hasta que todo el jugo esté congelado y tenga consistencia de nieve (procura tener siempre hielo a la mano por si se derrite el que tenía).
3. Una vez congelado, pon en un molde y mételo al congelador.
4. Puedes servir en canastitas de galleta o conos.

Bebida de Nopal

Rinde: 2 porciones
Tiempo de preparación: 15 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

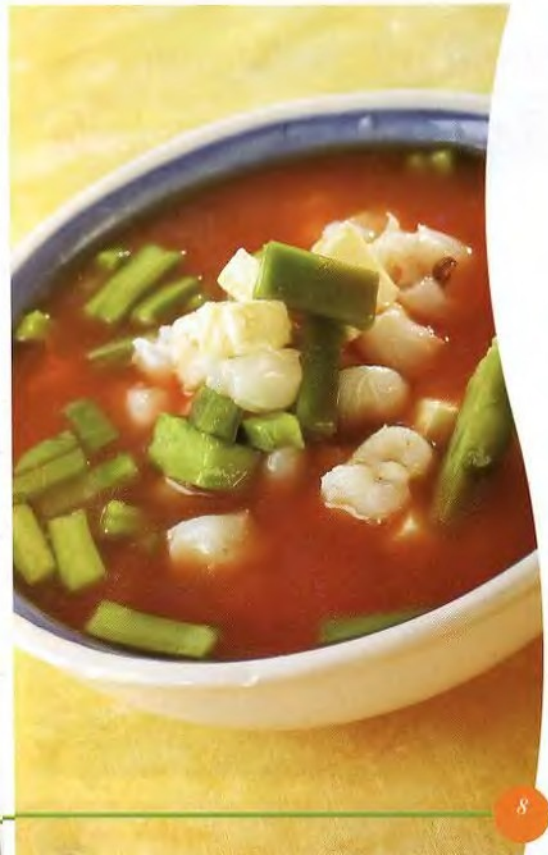
6	nopales
1	taza de jugo de piña
1	taza de jugo de naranja
2	limones, sólo el jugo

Preparación:

1. Lava y desinfecta los nopales, córtalos en trozos.
2. Licua todos los ingredientes.
3. Bebe al momento.

Tip: Si lo deseas, puedes licuar con un poco de hielo.

Sopa de Nopal y Queso



Rinde: 4-6 porciones
Tiempo de preparación: 30 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

5	jitomates
1/4	de cebolla
1	diente de ajo
1	litro de consomé de pollo
500	gr de nopales cortados en tiras chicas
•	Agua, la suficiente
200	gr de queso panela, cortado en dados
1	rama de epazote
1	chile chipotle seco
500	gr de maíz pozolero, cocido
•	Sal al gusto

Preparación:

1. Licua los jitomates con la cebolla, el ajo y el consomé. Lleva al fuego a que hierva.
3. Cuece los nopales en agua hirviendo, escúrreles la baba y pásalos al caldo de jitomate.
4. Agrega el queso, el epazote y el chile.
5. Deja hervir por cinco minutos, agrega el maíz y sazona.
6. Retira del fuego y sirve bien caliente.

Pasta con Nopal

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación:45 minutos
Dificultad: *

INGREDIENTES:

600 gr de pasta tornillo

De la Salsa:

1/4 de cebolla finamente picada
1 diente de ajo finamente picado
2 jitomates
3 chiles mulatos
1 cucharada de piloncillo
5 nopales picados
2 limones, sólo el jugo
• Sal y pimienta al gusto
• Margarina, la necesaria

Preparación:

1. Cuece la pasta en agua hirviendo, debes dejarla un poco cruda.
2. Cuece los ingredientes de la salsa; licualos con 1/2 taza del agua en que se cocieron, salpimenta y reserva.
3. Asa los nopales en un comal, agrégales el jugo de los limones, salpimenta y reserva.
4. Derrite 2 cucharadas de margarina, saltea la pasta, agrega la salsa y los nopales, deja que se calienten, rectifica la sazón y sirve de inmediato.

Tip: Puedes sustituir el piloncillo por azúcar morena.

Arroz Integral con Nopales y Calabaza

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 50 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

1/4	de cebolla finamente picada
2	dientes de ajo finamente picados
2	tazas arroz integral
4	tazas de agua
2	cucharadas de cebollín picado
2	cucharadas de perejil picado
1	cucharada de estragón
2	zanahorias cortadas en juliana
3	calabacines en rodajas
4	nopales picados
7	elotitos baby
300	gr de queso mozzarella, rallado
2	cucharadas de pan molido
•	Aceite, el necesario
•	Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Acitrona durante un minuto la cebolla y los ajos en un poco de aceite caliente. Añade el arroz y deja que se sofría. Agrega el agua, las hierbas y salpimenta. Baja el fuego y tapa. Deja hasta que esté cocido.
2. Saltea las zanahorias, baja el fuego y ya que estén blandas, incorpora los calabacines, los nopales y los elotitos. Deja cocer 2 minutos más.
3. Revuelve las verduras con el arroz y rectifica la sazón.
4. Engrasa un molde para horno, pon la mitad del arroz y del queso; luego el resto del arroz y el queso, espolvorea el pan molido.
5. Hornea a 180°C por 20 minutos o hasta que el queso empiece a dorarse.

ARROZ INTEGRAL CON NOPALES

INGREDIENTES

1/4 de cebolla finamente picada
2 dientes de ajo finamente picados
2 tazas arroz integral
4 tazas de agua
2 cucharadas de cebollín picado
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de estragón
2 zanahorias cortadas en juliana
3 calabacines en rodajas
4 nopales picados
7 elotitos baby
300 gr de queso mozzarella
2 cucharadas de pan molido
Aceite, el necesario
Sal y pimienta al gusto

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 50 minutos
Dificultad: Fácil

PREPARACION

1. Acitrona durante un minuto la cebolla y los ajos en un poco de aceite caliente. Añade el arroz y deja que se sofría. Agrega el agua, las hierbas y salpimenta. Baja el fuego y tapa. Deja hasta que esté cocido.
2. Aparte saltea las zanahorias, baja el fuego y ya que estén blandas, incorpora los calabacines, los nopales y los elotitos. Deja cocer 2 minutos más.
3. Revuelve las verduras con el arroz y rectifica la sazón.
4. Engrasa un molde para horno, pon la mitad del arroz y del queso:\ luego el resto del arroz y el queso, espolvorea el pan molido.
5. Hornea a 180° C por 20 minutos o hasta que el queso empiece a dorarse.

USA Rice FEDERATION

Ensalada de Nopal a la Mexicana

Rinde: 6 porciones
Tiempo de preparación: 45 minutos
Dificultad: *

Ingredientes:

8	nopales picados
3	zanahorias picadas
1	hoja de laurel
1	ramita de tomillo
1/2	cebolla picada
1	diente de ajo picado
4	chiles cuaresmeños en rajas
4	chiles de árbol secos
•	Vinagre al gusto
•	Aceite de oliva al gusto
•	Orégano al gusto

Para Decorar:

2	jitomates rebanados
200	gr de queso canasto rallado
5	ramas de cilantro picado
1	aguacate

CON LO MÁS ECONÓMICO DEL MERCADO

No. 125 • $ 20.00 • USD $ 2.95

RADAR EDITORES

Cocina práctica

- Nopales rellenos de Queso
- Ensalada de Nopal
- Pescado a la Mexicana con Nopal

Nopales

www.radareditores.com

Participa en nuestro Buzón del Lector